

Time	Narration
0:01	مرحبا بكم في البرنامج التعليمي المنطوق عن "الاستلقاء الجانبي"
0:06	في هذا البرنامج التعليمي سنتناول اختيار وضعية الرضاعة الطبيعية الصحيحة للأم وطفلها
0:13	وتجهيز الأم قبل الرضاعة الطبيعية وكيفية تطبيق وضعية "الاستلقاء الجانبي"
0:20	هيا بنا نبدأ. حول العالم، ترضع الامهات أطفالها باستخدام أنواع متعددة من الوضعيات
0:27	وكما بينا في برنامج تعليمي سابق، فإن أفضل وضعية للرضاعة الطبيعية للأم والطفلة هي التي تشعر فيها كل من الأم والطفلة بالراحة خلال مدة الرضاعة الطبيعية بأكملها.
0:40	وتكون الطفلة قادرة علي الإمساك الشديد بثدي والدتها
0:45	وتحصل علي الحليب الكافي
0:49	هيا بنا نتعرف علي وضعية جديدة تسمي وضعية "الاستلقاء الجانبي"
0:54	ينصح بهذه الوضعية عندما تقوم الأم بالرضاعة خلال الليل
0:59	أو عندما تكون الأم قد وضعت عن طريق الولادة القيصرية
1:03	أو عندما تكون الأم متعبة
1:06	قبل إرضاع الطفلة، لابد أن تغسل الأم يديها بالصابون والماء وتجففهما جيدا
1:14	ثم عليها أن تتناول كوبا من الماء البارد الذي تم غليه مسبقا
1:18	تنتج الامهات المرضعات. حول 750 إلى 850 مليمترا من الحليب يوميا تقريبا. وبالتالي فهن يحتجن إلي زيادة استهلاكهن اليومي من الماء
1:30	التالي، يجب أن تكشف الأم عن ثديها الذي سترضع طفلتها منه
1:35	ويجب عليها أن تتأكد ألا تضغط حمالة صدرها أو بلوزتها علي ثديها
1:41	التالي، يجب أن تستلقي الأم بشكل مريح علي جانب الثدي الذي سترضع منه
1:48	ويجب أن تضع وسادة أسفل رأسها. وتضع وسادة بين ساقها لتجنب تدحرجها أثناء النوم
1:57	الأم في هذه الصورة سترضع طفلتها من الثدي الأيمن، ولذا فهي تستلقي علي جانبها الأيمن
2:06	بعد ذلك، هيا بنا نتعرف علي كيفية وضع الطفلة بشكل صحيح
2:12	ضعي الطفلة علي جانبها حيث يضغط جسد الأم علي معدة الطفلة بلطف
2:21	يجب علي الأم أن تسند ظهر الطفلة باليد علي الجانب الذي تستلقي عليه
2:29	الأم في هذه الصورة تسند ظهر طفلتها بيدها اليمنى
2:36	يمكن أن تضع الأم وسادة خلف ظهر طفلتها لتجعلها قريبة من جسدها
2:42	إن المسافة الصغيرة بين جسديهما ستقلل من جهد الطفلة في الوصول إلي الثدي
2:49	وسوف يصبح الأمر سهلا علي الطفلة كي تمسك الثدي بشدة
2:55	تذكرني أنه يجب ألا تقدم الأم الثدي إلي الطفلة عن طريق إمالة ظهرها فهذا سيزيد المسافة بين معدة الطفلة وجسد الأم
3:06	ويجب عليها دائما أن تبقي ظهرها مستقيما وأن تقدم الطفلة إلي ثديها

3:12	النقطة الثانية الهامة هي الاتجاه حيث يتم فيه الإمساك بجسد الطفلة بأكمله
3:21	ربما قد لاحظتي أنه عندما نأكل الطعام فإن رأسنا ورقبتنا وجسدنا يكون دائما في نفس الاتجاه
3:31	وبالمثل , يجب أن يكون رأس الطفلة ورقبتها وجسدها دائما في نفس الاتجاه أثناء الرضاعة الطبيعية
3:39	وهذا سيجعل تدفق الحليب للطفلة أسهل
3:44	الآن, نأتي إلي النقطة الثالثة في وضعية جسد الطفلة
3:50	يجب أن تسند الأم ظهر الطفلة بيدها
3:54	وإلا ستبذل الطفلة جهدا كبيرا حتي تمسك الثدي بشدة
4:01	التالي, هيا بنا ننظر إلي وضعية أنف وذقن الطفلة
4:07	يجب أن يكون أنف الطفلة علي خط واحد مع الحلمة
4:13	ويكون ذقنها مائلا للأمام وقريبا جدا من الثدي
4:17	هذا سيضمن أن الطفلة تضم أكبر جزء من هالة الحلمة السفلية أثناء الالتحام
4:25	وبالتالي ستستخدم فكها السفلي لتناول المزيد من الحليب بكفاءة
4:32	برجاء الملاحظة أن هالة الحلمة هي المنطقة الداكنة حول الحلمة.
4:39	والآن بما أن الطفلة قد وضعت بشكل صحيح هيا بنا نتعرف علي كيفية الإمساك بالثدي
4:46	باستخدام أصابع اليد الحرة, يجب أن تطوق الأم ثديها من الجانب بوضعية علي شكل حرف C
4:55	الأم في هذه الصورة ستستخدم يدها اليسرى لإمساك ثديها الأيمن
5:05	يجب أن يكون الأصابع الممسكة بالثدي دائما في اتجاه شفاه الطفلة
5:13	لماذا؟ هيا نفهم ذلك باستخدام مثال بسيط
5:18	عندما نتناول الفادا باف أو البرجر فإن شفاهنا تكون مفتوحة أفقيا
5:25	فنمسك الفادا باف أو البرجر أفقيا لأخذ قضمة كبيرة
5:31	هنا, تم وضع الإبهام والأصابع في اتجاه الشفاف
5:37	إذا أمسكنا الفادا باف أو البرجر بشكل رأسي لن نتمكن من أخذ قضمة كبيرة
5:44	وبالمثل, لاحظي اتجاه شفاه الطفلة. إن الشفاه هنا أفقية
5:51	وبالتالي, يجب أن توضع أصابع الأم وإبهامها أيضا أفقيا علي الثدي
5:59	وهذا سيساعد الطفلة علي أخذ جزء كبير من هالة الحلمة السفلية في فمها
6:05	بالإضافة إلي كونهم في اتجاه شفاه الطفلة, فيجب أن يكون إبهام الأم وأصابعها علي بعد 3 أصابع من الحلمة
6:18	مرة أخرى, أثناء تناول الفادا باف أو البرجر, إذا أمسكناه قريبا جدا فأصابعنا ستمنع أفواهنا من أخذ قضمة كبيرة
6:28	وإذا أمسكناه بعيدا جدا, لن يكون بوضعية صحيحة تلائم فمنا
6:34	وبالتالي, فنحن نمسكه علي مسافة صحيحة لأخذ قضمة كبيرة
6:40	وبالمثل مع الطفلة, فإن المسافة الصحيحة هي 3 أصابع بعيدا عن الحلمة كما هو موضح في هذه الصورة
6:49	هذه المسافة ستضمن أن أصابع الأم لا تشكل عائقا أمام الطفلة من أخذ الجزء السفلي من هالة الحلمة في

فمها	
لا تضغط الأم فقط علي الحلمة التي تدر حليباً قليلاً جداً	6:58
ولكن الأم تضغط علي قنوات الحليب الكبيرة أسفل هالة الحلمة لتعصير المزيد من الحليب	7:05
والثدي يكون علي هيئة صحيحة ليساعد الطفلة علي التمسك به بشدة	7:12
هيا بنا نعود إلي مثال الفادا باف أو البرجر	7:19
بعد الإمساك بالفادا باف أو البرجر بشكل صحيح، نحن دائماً نضغط عليه لأخذ قبضة كبيرة	7:24
وبالمثل، يجب أن تضغط الأم بلطف علي ثديها بوضعية علي شكل حرف C من الجانب. هذا سيساعد الطفلة علي أخذ أكبر جزء من هالة الحلمة السفلية في فمها	7:32
ولكن تذكر يجب ألا تضغط الأم علي ثديها بوضعية علي شكل مقص	7:46
فالتضغط بوضعية علي شكل مقص ستسبب وخزاً في الثدي وتسبب رضاعة الحلمة	7:53
وأيضاً تأكدي من تساوي الضغط علي الثدي بالإبهام والأصابع	8:00
والإلا، ستنتقل الحلمة إما اتجاهها إلي الأمام أو للأسفل	8:07
والطفلة لن تتمكن من إمساك الثدي بشدة	8:14
والآن، الطفلة في وضعية الاستلقاء الجانبي ومستعدة لإمساك الثدي للرضاعة الطبيعية	8:19
تم شرح التحام الطفلة الصحيح. بالثدي في مقطع فيديو آخر من نفس السلسلة	8:27
حالماً تمسك الطفلة الثدي بشدة علي الأم تحرير ثديها من يدها	8:34
ويجب أن تستخدم هذه اليد لإمساك ظهر الطفلة وإبقائها قريبة من جسدها	8:41
وأيضاً عليها أن تحرك ذراعها الآخر من ظهر الطفلة وتضعه بزاوية 90 درجة علي جسدها	8:49
عليها أن تثني كوع هذه الذراع. ثم تدس هذه اليد تحت الوسادة	8:58
الأم في هذه الصورة قد حررت ثديها الأيمن من يدها اليسرى	8:04
وهي تستخدم يدها اليسرى لإمساك ظهر الطفلة وإبقائها قريبة من جسدها	9:11
وقد أزالتي يدها اليمنى من ظهر الطفلة	9:19
ووضعتها بزاوية 90 درجة من جسدها	9:22
كوعها الأيمن تم ثنيه	9:26
ويدها اليسرى قد دُست تحت الوسادة	9:29
بعد الرضاعة. من الثدي الأول-إذا أرادت الأم أن ترضع من الثدي الآخر فعليها أن تستلقي جانباً علي الجانب الآخر	9:33
الأم في هذه الصورة قد استدارت إلي الجانب الأيسر لترضع من ثديها الأيسر	9:43
وهذا بأخذنا إلي نهاية البرنامج التعليمي. شكراً لانضمامكم	9:50